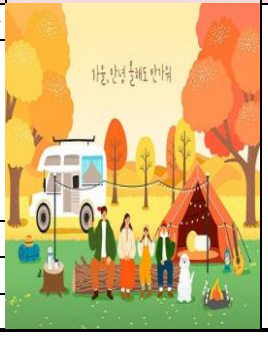
한솔어린이보육재단

행복하게 살아갈 힘이있는어린이

2026년 11월 식단 및 간식표

작성 : 영양사 최선경, 감수 : 영양사 김연정, 이승란

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/레몬마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/샤인머스캣	찐감자/스위트플럼(자두)쥬스	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	동태살미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑯/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전②⑤⑥⑨⑰⑱ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯/백김치⑨	보리밥 맑은미역국⑤ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥⑱ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯/백김치⑨
1-2세 / 3-5세	485/18 / 693/27	391/11 / 559/16	338/11 / 484/17	353/15 / 505/22	374/14 / 535/21
오후간식 1	삶은계란①/무설탕두유⑤ 120/4	오꼬나미야끼⑤⑥⑫⑬⑰/요거타임② 226/8	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑱/흰우유② 202/10	롤케이크①②⑤⑥/흰우유② 175/4	자장우동②⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유② 219/7
오후간식 2	삼색잡채⑤⑥⑩/보리차 152/6	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱/흰우유② 236/13	소고기사골국밥⑤⑥⑯/깍두기⑨ 161/5	연근채소볶음밥⑤ 196/3	돈육배추전⑤⑥⑩/보리차 189/4
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑱/배	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨⑯/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥⑱ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참깨브로콜리무침⑤ 배추김치⑨⑯/백김치⑨
1-2세 / 3-5세	356/12 / 509/18	354/13 / 506/19	326/9 / 466/14	345/12 / 493/18	397/17 / 568/25
오후간식 1	연근튀김⑤⑥/흰우유② 155/5	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유② 202/11	이솝찐빵⑥⑰/흰우유② 179/8	계살크림고로케①②⑤⑥⑧⑱/흰우유② 136/3	제주국수⑤⑥⑩⑯/배 234/10
오후간식 2	감자수제비국⑤⑥/깍두기⑨ 188/6	오징어채소국밥⑤⑰ 193/4	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯⑱ 211/7	참깨콩나물국밥⑤/백김치⑨ 188/3	수수부꾸미②⑤⑥/흰우유② 109/3
오전간식	16	17	18(중식 채식)	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/샤인머스캣	찐고구마/아몬드브리즈⑭	동태살당근죽/동치미	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침②⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침⑤(영아:백김치⑨) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑯/머스터드소스①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨⑯/백김치⑨
1-2세 / 3-5세	371/13 / 531/19	326/11 / 467/16	433/14 / 619/21	387/18 / 553/27	364/14 / 520/21
오후간식 1	계란만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 139/5	참나물메밀전③⑤⑥/흰우유② 192/6	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유② 212/7	삶은계란①/흰우유②/감귤 143/6	단팥호빵②⑤⑥/흰우유② 219/8
오후간식 2	고구마튀김⑤⑥/무첨가두유⑤ 195/10	소민찌파프리카섞음밥⑤⑥⑱/옥수수차 192/4	옥수수치즈섞음밥②⑤/둥글레차 173/3	소고기미역국밥⑤⑯ 188/7	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차 142/4
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국②⑤⑥⑩⑮⑯⑱/배추김치⑨⑯	김가루콩나물죽⑤/샤인머스캣	두부미역국밥⑤⑥/배추김치⑨⑯	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰⑱ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤⑥ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①②⑤ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑥⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤⑥⑱ 치즈함박떡갈비②⑤⑥⑩⑮/계란카레소스①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨⑯/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세 / 3-5세	382/12 / 547/18	422/10 / 603/15	400/15 / 572/22	395/9 / 565/13	487/13 / 697/19
오후간식 1	배/저당떠먹는요플레②⑤⑯ 102/3	모듬어묵탕⑤⑥⑱ 175/4	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유② 189/6	브리또①②⑤⑥⑯/요거타임② 223/4	샤오롱바오(딤섬)⑤⑥⑩⑮⑱/흰우유② 221/9
오후간식 2	돈육깍두기볶음밥⑤⑨⑩/보리차 268/6	프렌치토스트①⑤⑥/흰우유② 224/10	유부초밥①②⑤⑥/배추김치⑨⑯ 224/4	와카메(미역)우동⑤⑥⑱/깍두기⑨ 190/4	참치마요주먹밥①⑤⑥⑱/옥수수차 213/5
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세 / 3-5세	416/12 / 595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑯/배추김치⑨⑯ 192/8				
오후간식 2	고구마맛탕⑤/마시는요플레② 125/2				



※ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다.
영유아가 특정 식품에 대해 알레기가 있는 경우 식단 계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해 주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 백김치는 1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 파란색은 경기도 어린이 건강 과일입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산해서 계산하였습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 생후 12개월 미만의 0세 어린이도 발달 상황에 따라 1세 식단을 섭취할 수 있습니다.
※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

★ 알레르기 유발식품과 원산지 표시는 뒷면 참조

※ 염도는 0.3-0.4%로 제공

오산경찰서 어린이집

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표 시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	
	배추,얼갈이,봄동	고춧가루	국, 죽, 조림	볶음, 밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	
	낙지	명태, 동태, 코다리	고등어	갈치, 갈치살	오징어
	중국산	러시아산	노르웨이산	국내산	국내산
	꽃게	참조기	주꾸미	전복	방어
	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산
	아귀살	양볼락, 장문볼락	대구살		
	국내산	미국산	국내산		
가공품 원산지 표 시	두부, 콩비지, 콩국수, 두부스틱	순두부, 연두부	돈육떡갈비, 돈까스, 베이컨	참치	훈제오리
	콩	콩	돼지고기	다랑어(캔)	오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	진미채, 오징어실채, 해물홍그랑땡	해물완자	햄, 소시지, 미트볼, 섭산적	우사골(완)	곰탕
	오징어	오징어	돼지고기	소고기	소고기
	페루산	외국산(칠레, 페루, 중국 등)	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)
	함박스테이크		너비아니		꿔바로우, 탕수육
	돼지고기	소고기	돼지고기	닭고기	돈육
	국내산	호주산	국산	국산	국내산
	닭강정	치킨가라아케, 치킨너겟, 팝콘치킨	햄, 닭강정, 깐풍기, 치킨까스	챱스테이크	큐브스테이크
	닭고기	닭고기	닭고기	돼지고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산(육우)	호주산
	새우완자전	생선까스, 코다리강정, 스틱피쉬커틀렛	어묵	크림새우	아귀살탕수
	흰다리새우	명태	연육	새우살	아귀
	베트남산	러시아산	베트남산	베트남산	국내산

한솔어린이보육재단

행복하게 살아갈 힘이있는어린이

2026년 11월 이유식(후기) 식단표

▣ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

작성 : 영양사 최선경, 감수 : 영양사 김연정, 이승란

구분		월	화	수	목	금
11월 1주		2	3	4	5	6
	후기 이유식	소고기밤진밥⑯ 연두부무진밥⑤	고구마타락진밥② 애호박타락채소진밥②	노른자감자진밥① 당근채소타락진밥②	소고기채소진밥⑯ 순두부양배추진밥⑤	동태살미역진밥 닭살채소진밥⑮
	열량/단백질	244/9	253/10	239/8	230/6	249/10
11월 2주		9	10	11	12	13
	후기 이유식	누룽지진밥 소고기배추진밥⑯	소고기시금치진밥⑯ 닭살무진밥⑮	연두부팽이부추진밥⑤ 노른자오트밀진밥①	전복버섯진밥⑱ 노른자양배추진밥①	닭살브로콜리당근진밥⑮ 노른자감자진밥①
	열량/단백질	233/9	261/13	250/11	230/7	250/10
11월 3주		16	17	18	19	20
	후기 이유식	전복미역진밥⑱ 소고기채소진밥⑯	닭살녹두진밥⑮ 노른자시금치진밥①	연두부양배추진밥⑤ 누룽지진밥	소고기무진밥⑯ 연두부채소진밥⑤	연두부아욱진밥⑤ 저염치즈채소진밥②
	열량/단백질	298/12	273/10	264/9	261/8	242/8
11월 4주		23	24	25	26	27
	후기 이유식	노른자양배추진밥① 저염치즈채소진밥②	김가루콩나물진밥⑤ 소고기배추진밥⑯	노른자양파진밥① 오트밀흥국쌀진밥	소고기아욱맑은진밥⑯ 오트밀채소현미진밥	닭살녹두진밥⑮ 노른자연두부진밥①⑤
	열량/단백질	244/10	262/8	234/6	281/9	252/6
11월 5주		30				
	후기 이유식	소고기채소진밥⑯ 당근타락진밥②				
	열량/단백질	268/6				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣					
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산: 쌀, 차조, 보리, 수수, 단호박쌀, 서리태, 녹두, 현미, 기장, 흑미, 쑥쌀, 찹쌀, 율무, 홍국찹쌀, 강황찹쌀, 쥐눈이콩(검정약콩), 대두콩 미국산: 퀴노아 / 캐나다산: 귀리, 렌틸콩 / 미얀마산: 병아리콩(이집트콩)				국내산: 배추, 고춧가루	
	쇠고기	돼지고기	닭고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	명태, 동태	전복, 새우살
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

오산경찰서 어린이집